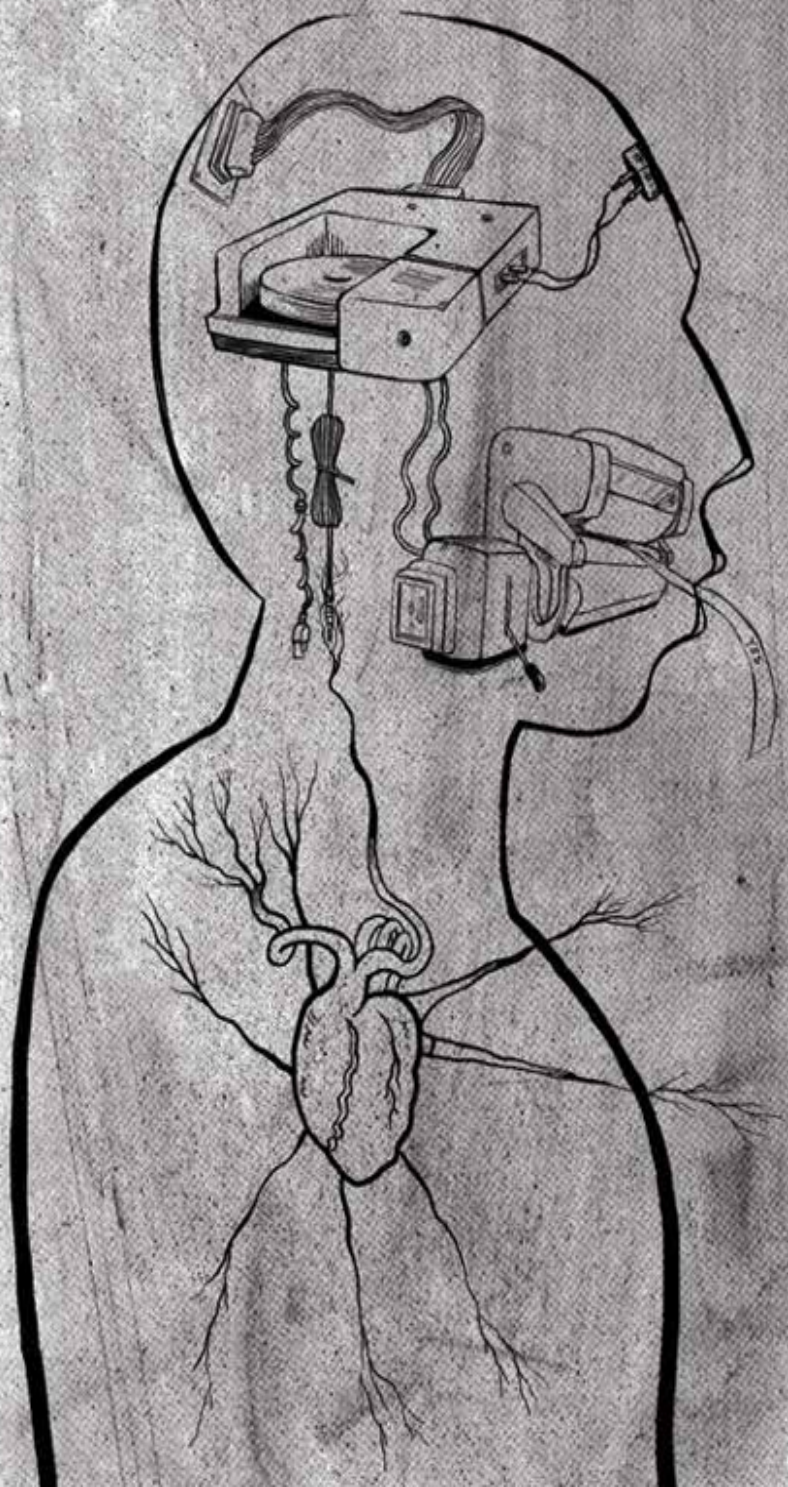
BIENESTAR MENTAL Y SEXUALIDAD

Practicando el CONSENSO Radical como una persona Loca

POR

ELLIOTT



FLIPAS GAM

<u>Advertencia:</u>

Esta guiá trata de asuntos de salud mental, seguridad, comunicación y supervivencia. Aunque no hay descripciones graficas, por favor prepárense para algunas cosas difíciles

Tabla de contenidos:

Introducción

I. ¿Qué me hace estar locx? 7-8

II. ¿Cómo me volví locx? 9-11

III. Navegando la locura. 11-12

IV. Plan de Seguridad. 13-17

V. ¿Comprobando que estés bien cuando empiezas a no estarlo? 17-18

VI. Redes de apoyo/responsabilidad comunitarias. 19-20

VII. No es el destino, es el trayecto. 21

VIII. Notas.

Para que tengáis algo de contexto, soy Nikkei Haffu, una persona trans-masculina que proviene de una familia trabajadora de clase media, y también soy un superviviente. Comencé mi viaje en la tierra de la psiquiatría/salud mental a la edad de 12 años, y durante un periodo de 6 años pasé muchos, muchos meses en servicios de custodia psiquiátrica.

He estado sin medicación durante bastantes años, y he estado explorando algunas maneras más holísticas y radicales de incorporar y apreciar cómo la vida ha influido en mi locura/trauma y viceversa.

Inicialmente, tenía intención de escribir un taller sobre este tema. Pero tras una reflexión posterior he decidido que podría tener más sentido para mí escribir sobre como aprendí a conocer lo que funciona para mí como persona loca/con don que está comprometida para practicar el consentimiento radical en mis relaciones y escuchar otras palabras antes de desarrollar un taller sobre este tema.

Mi objetivo es escribir esto para compartir mi propio trabajo, prácticas y esquemas que he descubierto a través de prueba y error, y a través de geniales organizaciones como el The Icarus Project, CUAV, Generación 5, el Proyecto Audre Lorde y INCITE. Estoy compartiendo mis propias prácticas en un esfuerzo para abrir un diálogo y compartir recursos con aquellos de nosotrxs que hemos sido etiquetados como locxs/flipadxs/mentalmente enfermxs/con don para comenzar a pensar como establecer relaciones sexuales y románticas de manera que sean sanas, equilibradas e intencionales.

Este trabajo también refleja mi compromiso con los esquemas anti-opresión y es permite una comprensión sobre eso que a quienes nos identifica como locxs/flipadxs/mentalmente enfermxs/con don también nos permite navegar sobre otras fuentes de marginalización y opresión en nuestro día a día. Muchas de nosotrxs somos supervivientes de asaltos sexuales, violencia doméstica y otras formas de violencia cultural, interpersonal y estructural, como racismo, sexismo, gordofobia, homofobia, monosexismo, transfobia, binarismo, capacitismo, edaismo, clasismo y xenofobia.

Teniendo una comprensión de las identidades interseccionales y las dinámicas de poder nos permite entender las maneras en las cuales grandes sistemas e instituciones, como la medicina psiquiátrica, hospitales, y proveedores de servicios sociales pueden funcionar para marginalizarnos o perpetuar daño en contra de nosotros. Para mucha gente de color, mujeres, niños, gente discapacitada, queer y trans, y ancianos los centros psiquiátricos y hospitales han sido lugares de violencia y marginación, así como experimentación médica y control.

Esto no es para menospreciar o desalentar a la gente de acceder a estos recursos, al contrario, propongo que es beneficioso para nosotras entender como funcionan estos sistemas e instituciones, y como podemos luchar mejor por nosotrxs mismxs y tener agencia sobre nuestro propio "tratamiento/recuperación/proceso de descubrimiento". Es importante pensar en las maneras en las que las identidades interseccionales impactan en nuestra habilidad para acceder a recursos, tener agencia, y comenzar a entender nuestra posición con nuestras relaciones y nuestra sociedad al completo. Es también importante para nosotros considerar la opresión y privilegio porque influye en como negociamos y navegamos en nuestras relaciones, nuestras comunidades y las instituciones con las que interactuamos cada día.

Me ha tomado mucho tiempo llegar a ese punto. Todos hemos estado en lugares diferentes y tenemos diferentes habilidades y tipos de locura. Yo no digo que esta sea la única manera, o que funcione para todo el mundo. Sé que estos pasos me han funcionado para empezar a desarrollar relaciones consensuadas más sanas con la gente con la que salgo, duermo y hago mi familia, así como me sirve de ayuda para el viaje de hacerme más consciente de las prácticas de autocuidado. Este es un proceso, no una solución...

- Sección 1-

¿Que me vuelve locx?

Mucha de las gente que navega por este mundo de locura/enfermedad mental/gente con don(es)/o supervivientes tiene disparadores. Los disparadores son básicamente cualquier cosa que nos empuje hacia episodios, estados emocionales, manía, depresión, flashbacks o modo de pánico o supervivencia.

Los disparadores puede ser cualquier cosa, desde olores particulares, imágenes, multitudes, espacios pequeños, alto estrés, confrontación, formas particulares de tocar, estaciones, individuos o comidas particulares.

Un gran paso en ser capaz de tener agencia por nosotros mismos es realmente identificar que cosas son disparadores para nosotros. Por ejemplo, sé que escenas de psiquiátricos o películas sobre psiquiátricos son un disparador que me causa disociarme, tener flashbacks o entrar en modo de pánico-supervivencia. Es un disparador que sé que tengo, y uno que me siento cómodo de comunicar a mis compañerxs, amigxs y familia.

Muchos de nosotrxs tenemos patrones, incluso esquemas predecibles por los que estos episodios o fases pueden ocurrir. Alguna gente navega a través de la tristeza o la depresión durante temporadas particulares o en meses concretos.

Para otra gente que conozco la noche puede ser un momento especialmente loco, o quizás tenga un disparador particular cuando un evento traumático ha ocurrido. Puede ser un proceso difícil adivinar nuestros disparadores o patrones por nosotros mismos, y lleva un montón de tiempo, autorreflexión, autoexploración y espacio seguro. Yo sigo descubriendo nuevos disparadores, o me encuentro a mí mismo siendo sintiéndome "disparado" incluso en espacios seguros con la gente que amo y confío. No te presiones, soló intenta y sé cuidadoso y consciente de lo que está ocurriendo alrededor de ti, o lo que te mueve a diferente estados emocionales.

Aquí están algunas de las preguntas que me hago cuando veo que estoy comenzando un episodio o moviendo a un lugar emocional:

- ¿He visto algo que me ha molestado?
- ¿Tiene la fecha de hoy algún trauma particular asociado?
- ¿Qué estaba haciendo cuando mis sentimientos disociativos comenzaron?
- ¿Me he tomado mis vitaminas/suplementos/hormonas/medicación?
- ¿Estoy sintiendo estrés por algo en mi vida?
- ¿Ha cambiado mi rutina?
- ¿He estado comiendo suficiente?
- ¿Qué papel tiene la música en mí?
- ¿Cómo han sido mis patrones de sueño últimamente?
- Este edificio en concreto, ¿me recuerda a algún sitio donde he estado?
- ¿Siento que estoy en confrontación con alguien?
- ¿He estado teniendo episodios similares en este mismo momento del mes o año?

- Si puedes escribe algunos de tus disparadores:

Si puedes, escribe algunos de tus propios disparadores. Puede que no hayan sido siempre disparadores o cosas particulares la que te llevan a un estado emocional o episodio. Eso está perfectamente bien. Pero si somos conscientes de las cosas que nos disparan puede ser beneficiosos comunicárselo a la gente con la que compartes vida, así como ayudarnos a averiguar las maneras seguras de navegar a través de los tiempos locos. Recomiendo escribir los disparadores, patrones, y sentimientos y cómo vienen a por ti, o cómo te influyen.

- Sección 2-

¿Como me vuelvo locx?

¿Como se describen las crisis/episodios/estados de emoción?

¿Disociación? ¿Manía? ¿Depresión? ¿Ataques de pánico? ¿Ansiedad? ¿Insomnio? ¿Alucinaciones? ¿Paranoia? ¿Perdida de tiempo? ¿Somnolencia? ¿Agorafobia? ¿Claustrofobia? ¿Comportamiento obsesivo? ¿Autolesiones? ¿Flashbacks?

Todxs atravesamos los episodios y los estados de emoción de formas diversas. ¿Como los vives y los sientes tu?

Para mi, se que tengo tendencia a disociar, tener flashbacks, alucinar, ponerme paranoico, cambiar de humor un montón, y tener fases maníacas y depresivas.

Ahora que he identificado lo que vivo, puedo empezar a identificar como aparenta y lo siento, o cuales son mis "síntomas". Así que si estoy maníaco, tiendo a sentirme pletórico de energía, disperso y sin ningún apetito. También tiendo a estar olvidadizo o raro, sin prestar atención a las necesidades de otras personas y gasto mas dinero a la vez que duermo menos.

Intenta escribir unas pocas de las maneras en que tu locura se manifiesta

- ¿Como te sientes durante un ataque de pánico? ¿Como lo perciben otras personas?

- ¿Que ves/oyes/hueles/saboreas cuando alucinas?

- ¿ De que tienes miedo cuando empiezas a estar con paranoia?

- ¿Cuando tienes un episodio maníaco, como se te ve, oye y como actuás?

- ¿Cuando estas teniendo un flashback, como te sientes? ¿Como lo perciben otras personas?

- ¿Cuando estas depremidx, como sientes tu cuerpo?

Si no puedes identificar como las cosas aparentan o que sensaciones tienes, esta completamente bien también! Solo estar al tanto y saber que estas pasando por una crisis/periodo alterado/episodio/estado emotivo es un gran logro. Ve despacio, y simplemente intenta construir conciencia. Si te dispara pensar en estas cuestiones, toma un paso atrás de ellas. No tienes que saber todo sobre esto, y para nada debes apresurarte para saberlo.

Se que mis disparadores cambian, la manera en actuó/siento durante mis crisis/episodios y estados emotivos cambia y que el medio y la gente que me rodea varían como mis crisis y estados emotivos se desarrollan y los siento. Me he dado cuenta que cuando tengo conciencia de mi y de lo que me esta pasando, me es mucho mas fácil decidir que necesito hacer y que apoyo(s) necesito de mis relaciones sexo-afectivas, amigxs y familia.

- Sección 3-

- Navegando la Locura; Que ayuda y que no-

¿Algunas cosas que te hagan sentir mejor? ¿Y navegar los momentos de depresión/manía/delirio?
¿ Te ayudan a volver a ti cuando estas disociando? ¿Te calman en un ataque de pánico?
¿ Y que te molesta o dispara una crisis?

También es muy útil saber que nos mete mas en la crisis, puede iniciar una o enfadarnos en esta.

Por ejemplo, para mi cosas que me relajan o ayudan son bañarme, tes tranquilizantes, escuchar mi música, ver películas infantiles, mis comidas preferidas y, a veces, ser abrazado de una forma particular.

Cosas que no me ayudan son que me sujeten, los gritos, ruidos fuertes, sentirme atrapado, estar aislado y que me digan que debo hacer.

Piensa y apunta las cosas que usas para calmarte, o que han usado otras personas y te sentaron bien, en una crisis, episodio o estado de intensa emoción.

Tener mas conciencia propia es importante para comunicarte efectivamente con las personas con las que convivimos antes, durante y después de una crisis/episodio/¿estado emocional?.

También importa para darnos auto-apoyo y para hacer saber a la gente que queremos que deseamos si no podemos comunicarnos durante un episodio o estado emocional.

Si podemos comunicarnos antes de un episodio, damos a toda la gente que nos quiere la oportunidad de trabajar con nosotras/es/os para descubrir nuestras necesidades y que ayuda pueden prestar en los momentos difíciles.

Las 3 siguientes secciones son sugerencias para empezar a navegar nuestro proceso con nuestras relaciones sexo-afectivas largas manteniendo los limites, encontrar maneras saludables para navegar en los momentos locos y incorporar el consenso radical en nuestro autocuidado y en nuestras relaciones.

- Sección 4-

- Plan de Seguridad -

Organizar planes de seguridad puede ser una forma fantástica para negociar/navegar nuestras relaciones con las personas a las que queremos y también con las que nos emparejamos/acostamos/salimos.

He utilizado esta plantilla del Icarus Project y lo he adaptado a mis necesidades. ¡Prueba a ver si se ajusta a tu experiencia!

Causas de intervención

Cuando me siento bien (descríbete cuando te sientes bien):

Los siguientes síntomas indican que no sigo siendo capaz de tomar decisiones por mi mismx y que por tanto no tengo capacidad para responsabilizarme de mi y tomar decisiones apropiadas:

Aliadxs Aprovados

Cuando claramente tengo algunos de los síntomas indicados arriba, quiero que las siguientes personas tomen decisiones por mi, se aseguren de que recibo el tratamiento apropiado y me den cuidado y apoyo:

No quiero las siguientes personas participen de algún modo en mi cuidado o tratamiento. Lista nombres y (opcionalmente) porque no quieres que se involucren en tu cuidado:

Medicación	Tratamiento
Medicaciones preferidas y porque:	Tratamientos aceptable y razones porqué:
Medicaciones aceptables y porque	Tratamientos inaceptables y el porqué:
Medicaciones inaceptables y el porqué:	Opciones (atención en el hogar, ambulatoria, servicios de respiro familiar...)

Centros de Tratamiento	
Centros de tratamiento preferidos y el porqué:	Centros de tratamiento inaceptables y el porqué:

Información adicional para Aliadxs	
Lo que quiero de mis aliadxs cuando estoy experimentando estos síntomas:	Lo que no quiero de mis aliadxs cuando estoy experimentando estos síntomas:

Lo que quiero que hagan mis aliadxs si estoy poniendo a mi o a otras personas en peligro:	Cosas que necesito que otrxs hagan por mi y quien quiero que lo haga:

Cómo quiero que se resuelvan los desacuerdos entre mis aliadxs:	Cosas que puedo hacer por mi mismx:

Yo (doy/no doy) mi consentimiento para que mis aliadxs hablen entre ellxs sobre mis síntomas y hagan planes en consecuencia.

Señales de que mis aliadxs no necesitan seguir usando estos planes:	He desarrollado este documento por mi mismx con la ayuda y el apoyo de:

Firmado: _____ *Fecha:* _____
Registro: _____ *Fecha:* _____
Testigx: _____ *Fecha:* _____
Testigx: _____ *Fecha:* _____

Escribir lo que te pasa, cómo se ve desde fuera y el apoyo que necesitas o por ejemplo las cosas que llevas en tu kit de autocuidado puede ser útil independientemente de cómo lo expreses.

Una vez empezamos a conocernos mejor, podemos escribir y señalar las formas en la que nuestrxs amigxs pueden apoyarnos y las cosas que sabemos que funcionan para nosotrxs y las que no lo hacen. Es muy útil compartir toda esta información con nuestra pareja o las personas con las que salimos/nos acostamos, y también con nuestra familia (elegida), y nuestrxs amigxs.

Sé que para muchxs de nosotrxs, puede ser difícil pedir apoyo y lo que necesitamos. Nos podemos sentir culpables, dependientes, incluso nos podemos sentir que somos demasiado o que no merecemos el cuidado y apoyo que necesitamos de las personas que queremos.

Algunas cosas a considerar cuando nos enfrentamos a estos sentimientos

- A nuestras parejas y/o las personas con las que nos acostamos/salimos les gustamos suficiente como para estar en una relación con nosotrxs y lo más probable es que, ¡quieran poder apoyarnos! ¡Y lo mismo les pasa a nuestrxs amigxs, familia elegida y familia!

- ¡Mantener una comunicación clara es genial en cualquier relación! Puede ayudar a acercar las conexiones y a que las relaciones fluyan más.

- Ser honestxs sobre las cosas que nos pasan permite a las personas con las que nos acostamos/salimos/tenemos relaciones tomar decisiones informadas por ellxs mismxs y les ayuda a determinar su capacidad de apoyo y también cuales son sus necesidades.

- A cuanta más gente podamos pedir ayudar, menos necesidad de apoyarnos recae sobre una sola persona. Yo sé que en mi caso, mis estados emocionales episódicos pueden agotar a mi pareja(s) cuando me apoyo solo en una persona. He ampliado mi red de apoyo de manera que nunca cae todo el peso en una persona, y la gente se puede contactar entre ellxs si es necesario cambiar quier me apoya a mi, y también se organizar para apoyarse mutuamente.

Desarrollar una red de apoyo no solo funciona para nosotrxs: la gente loca/dotada, si no también permite a nuestras pareja(s)/ligue(s)/amigx(s) que se quedan a dormir y nuestra familia elegida apoyarse mutuamente durante nuestros estados episódicos/emocionales. Quita mucha presión de la gente que nos quiere, y además nos ayuda a mantenernos responsables de nuestro autocuidado cuando hay más de una persona a la que poner al día sobre como nos encontramos.

Otra forma de garantizar nuestra seguridad tiene que ver con los rollos de una noche, liges y fiestas sexuales.

Es importante que le hagas saber a gente de lo siguiente:

- Donde vas, la dirección y el teléfono del sitio, y con quien estas quedando.
- A que hora esperas llegar.
- Cuanto tiempo planeas quedarte.
- Cómo llegaras a casa, y a que hora planeas volverte a casa.
- Manda un mensaje o llama! Por ejemplo, yo puedo decir "Te mandaré un mensaje sobre las 10:30 si todo está bien, si no lo hago, ¿puedes llamarme sobre las 10:45 para ver que tal ando?

- Sección 5-

- Comprobando que estés bien cuando comienzas a no estarlo -

Otra magnifica manera de estar en consenso y ser responsable con nuestra(s) pareja(s)/relaciones sexo-afectivas o sexuales es comprobar que estemos bien cuando nos vemos cerca de entrar en crisis/episodio. Así es como creo que debe funcionar para mi:

Mira, he estado sintiéndome estresado últimamente.
Además no he mantenido mi autocuidado.
Ya me di cuenta. He notado que has estado superactivo y sin descansar.
¿Que tipo de ayuda crees que necesitas ahora?

1

Creo que necesito un par de noches solo para regular mi sueño. ¿Podemos quedar en llamarnos para comprobar? No creo que este en crisis me siento confundido.
Claro, suena bien.

Gracias Boo. Amy y Soo también saben como estoy y están de acuerdo en acompañarme en este tiempo. Y si les llamas también te prestaran apoyo si lo necesitas.
Es genial! Gracias por mantenerme al tanto. Me pondré en contacto si mis cosas van fuera de control.

A veces, podemos sentir que las cosas están yendo algo mal en nuestro autocuidado. Puede que olvidásemos tomar nuestras pastillas un par de días, o no estemos comiendo regularmente. O estemos trabajando sin control y durmiendo menos. A cualquiera le puede pasar!

Si nos resbalamos hacia la crisis, importa que se lo digamos a las personas que nos apoyan! Cuanto antes lo sepan, antes podrán saber cuanto podrán ayudarnos en esos momentos (cada cual tiene su vida que manejar y no pueden estar todxs ahí todo el tiempo, sin importar cuanto nos queramos), que tipo de ayuda necesitaras (dormir en casa?, intendencia en el ¿"chino"?? Conversaciones telefónicas/ llamadas de comprobación?) y a quien contactaremos en una situación de crisis (Boo llama amigx? Amigx llama madre? Etc.).

También es genial si todo el mundo tiene un pacto de cuidados, todxs pueden
en contacto por si se produce una crisis. Así es seguro que tu tienes personas ayudándote que saben lo que quieres/necesitas y que estas recibirán el apoyo que necesitan dándoselo entre si también!!

- Sección 6 -

- Redes de apoyo y responsabilidad comunitaria -

De acuerdo, ¿estoy seguro de que algunas personas estarán pensando que narices tiene que ver la responsabilidad comunitaria con la salud mental/locura/agraciadxs y las relaciones y el consenso radical?

Voy a jugármela para decir bien alto que un montón!!

Las personas que se identifican o son identificadas como enfermas mentales/ con don/locas experimentan violencia tanto institucional como interpersonal. De hecho experimentamos enormes tasas de personas sin hogar, violencias policial, domestica, psiquiátrica, sexual, discriminación laboral y habitacional ademas de violencia por los servicios sociales y la justicia también.

Para mejorar todo esto y tener capacidad de combatir grandes sistemas de opresión necesitamos trabajar juntxs creando modelos de responsabilidad que funcionen en nuestras comunidades.

¿Como podríamos hacerlo?
En mi plan de cuidados le pido a la gente que no me dejen solo con ciertos objetos o que alguien venga y se siente conmigo. Y lo hago porque si estoy disociado o en fase maníaca en la calle no tendré la habilidad de adaptarme si me encuentro a la policía o a otros miembros de mi comunidad. Así que puede derivar en traumas, institucionalización, arrestos innecesarios o incluso mi muerte, si las cosas van mal.

Las preguntas que me hago sobre la responsabilidad comunitaria incluyen;

- ¿Tengo mas de 1 persona que entienda mi pacto de cuidados y mis necesidades a la que llamar en una situación de crisis?

- ¿Conozco bien a mis vecinxs? ¿Como de bien me llevo con ellxs?

- ¿ Cuanto tardaría en llegar mi mejor amigx hasta mi si sucede una crisis?

- ¿Como se sienten tus compañerxs de casa sobre tu pacto de cuidados? ¿Querían llamar a alguien de mi pacto si empiezo una crisis?

- ¿Yo/mi pacto de cuidados conozco/conocen nuestros derechos como paciente?

- ¿Yo/mi pacto de cuidados sabemos nuestros derechos con la policía y la seguridad privada? ¿Y con los servicios de emergencia?

- ¿Hay mucha policía en mi barrio?

- ¿Soy violento contra otras personas cuando disocio o estoy maníaco?

- ¿Como apoyo a las personas que amo en tiempos de crisis? ¿ Conozco los pactos de cuidados de mis amigxs?

- ¿Conozco a algunas personas que tienen tiendas en mi barrio? ¿Me siento bien en su compañía?

- ¿Hay grupos de apoyo en las cercanías para personas con problemas de salud mental/locas/con don?

- ¿Hay personas de confianza en el caso de que alguien que me se suponga que me esta apoyando este abusando de mi confianza en la situación?

- ¿ Como manejo las peticiones de mi comunidad o las valoraciones que me hagan llegar?

La responsabilidad comunitaria enraizá con el desafió a las instituciones opresoras y reimaginar que pueden ser para nosotrxs la justicia y la curación. Organizaciones como CUAV, The S,O.S. Collective, INCITE y muchas mas están creando y viviendo la responsabilidad comunitaria. Son referentes para pensar nuestra seguridad en todas las áreas.

- Sección 7 -

- No es el destino, es el trayecto -

Mucha gente asume que la gente que se identifica o a la que la identifican como locx/demente/enfermx mental/con don están dañadxs de algún modo. Que no somos "normales" o que somos incapaces de tener relaciones sanas y amorosas. Me gustaría desafiar directamente esa concepción. Me gustaría decir que nuestros regalos y locura no son algo que deba de ser controlado, patologizado o menospreciado.

Cuando tratamos de navegar nuestras relaciones de forma consciente y con la intención de adquirir una comprensión profunda de nosotrxs mismxs y de la gente con la que nos emparejamos/nos acostamos/construimos familia y también de las estructuras e instituciones que moldean nuestras ideas de lo que es "normal" y "sano" estamos luchando contra la opresión y la injusticia. Siendo honestxs y practicando consentimiento de una forma deliberada como gente loca/demente/enferma mental/dotada, estamos abriendo puertas y desafiando el estigma. Es una forma de retar a nuestras comunidades a actuar y luchar contra la injusticia en todas sus formas.

No hubiera conseguido llegar tan lejos si no hubiera sido por mi maravillosa comunidad y familia elegida y su paciencia, compasión, fuerza y valentía que les ha llevado a moverse y luchar conmigo, desarrollarse conmigo, desafiarme y sostenerme durante los tiempos locos y también los buenos. Estoy constantemente maravillado por el buen hacer de la gente. Y estoy eternamente agradecido por todo su amor y apoyo.

Este es solo el principio de lo que espero que sea una conversación más grande que podamos tener juntxs. Si tienes tus propias técnicas y estrategias que te han funcionado para ti y lxs tuyxs, me encantaría compartirlas y continuar construyendo sobre esto para hacerlo tan completo y accesible como sea posible.

Gracias por leer, si tienes algún comentario/preguntas/ideas/llamadas de atención, por favor mandame un email a:
gamsaludmentalmadrid@gmail.com

Muchas gracias a Irene A. por el documento original.

Equipo de traducción: Aurora, Lu y Victor.